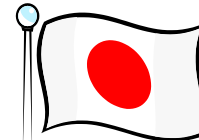


NOTÍCIAS DE UEDA 令和 5 年 12 月 号



Informativo da Prefeitura de Ueda
Setor de Atendimento e Registro de Estrangeiros
Tel: (0268) 75-2245 (direto) ou (0268) 22-4100 ramal 1324
Edição número 295 — Dezembro
Ano 25 — Tiragem: 330



Semana dos portadores de deficiência - 3 a 9 de Dezembro

毎年 12 月 3 日～9 日は障害者週間です

Vamos aproveitar esta data para aumentar a conscientização de que todas as pessoas, independentemente de ser portador ou não de algum tipo de deficiência, todas as pessoas possam ser aceitas e valorizadas na comunidade, no local de trabalho, nas escolas, tendo o objetivo de viver em uma sociedade em que as pessoas convivam pacificamente e respeitem umas às outras.

Help Mark

Este símbolo significa que a pessoa que tem este cartão pendurado na bolsa ou na roupa tem alguma fragilidade que não é perceptível para quem olha para eles, como por exemplo, perna biônica, alguma deficiência dentro do corpo, gravidez nos primeiros meses e que necessitam que as pessoas em redor tenham compreensão de que eles não são como as outras pessoas com a saúde em estado ideal. Se puder, ceda seu lugar no trem, no ônibus e aja com consideração porque elas estão debilitadas no momento.



Em casos de calamidades e emergências, como também na vida cotidiana, está escrito no cartão o tipo de fragilidade e o que elas gostariam de ser ajudadas.

Há outros tipos de sinais que indicam a fragilidade do portador. Veja na última página mais 4 tipos de sinais e que tipo de pessoas os utilizam.

Mais informações: Prefeitura de Ueda, Shogaisha Shien Ka, 23-5158



Ingeriu bebida alcoólica? Não dirija e não deixe dirigir

Se for envolvido em um acidente de trânsito, ligar para o número 110 para chamar a polícia.



Atendimento com tradutor e intérprete no Prédio Sede da Prefeitura de Ueda

Seção de atendimento aos cidadãos (Shiminka) 外国人住民総合案内
Em português, espanhol e inglês: segunda a sexta de 9h às 17h.
Em chinês: de segunda a sexta, 9h às 17h.
Em vietnamita: segunda, quarta e sexta: de 9 às 16h.



Homepage da Cidade de Ueda com informações em Língua Portuguesa
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/jinkendanjo/1181.html>

Dados estatísticos da população de Ueda

Dados de 1º NOVEMBRO de 2023	
População total de Ueda: 152.789	Total de estrangeiros registrados em Ueda: 4.206
Nº. de brasileiros registrados em Ueda: 716	No. de peruanos registrados em Ueda: 192
Nº. de vietnamitas registrados em Ueda: 420	Nº. de chineses registrados em Ueda: 872

Telefones para saber qual hospital está atendendo em emergências noturnas

Se não é caso de chamar a ambulância, telefone para um dos quatro números abaixo para saber qual hospital estará de plantão.

Quem atenderá é um funcionário do corpo de bombeiros e o atendimento será em japonês.

Corpo de bombeiros Central

0268-26-0119

Se não for caso que necessite de ambulância, ligue para saber em qual hospital está de plantão nesta noite.



Corpo de bombeiros de Kawanishi

0268-31-0119

Se não for caso que necessite de ambulância, ligue para saber em qual hospital está de plantão nesta noite.



Corpo de bombeiros de Tohoku

0268-36-0119

Se não for caso que necessite de ambulância, ligue para saber em qual hospital está de plantão nesta noite.



Corpo de bombeiros de Nanbu

0268-38-0119

Se não for caso que necessite de ambulância, ligue para saber em qual hospital está de plantão nesta noite.



Se for um caso grave de emergência, não hesite, chame logo a ambulância pelo telefone **119**

Capa do Informativo Mensal da Cidade de Ueda

上田市広報 2023 年 11 月表紙の説明

Há muitos centenários no Japão.

Dicas para manter a sua própria saúde e a da sua família.

人生 100 年時代！自分と家族の健康づくり

É importante fazer os exames médicos de prevenção.

A atual vida agitada provoca uma alteração nas atividades diárias, fazendo com que não haja horários fixos e regrados. A alimentação também sofre ao deixarmos de lado as refeições por um lanche ou salgadinho, pouca atividade física, muita agitação e stress, há muitos motivos que acabam prejudicando a saúde em geral.

Conscientizar-se é o melhor caminho para motivar a aquisição de conhecimentos e efetuar mudanças positivas no estilo de vida.

Na Cidade de Ueda, homens na faixa etária de 40 a 59 anos, 40% estão acima do peso.

Por outro lado, mulheres na faixa de 20 a 29 anos, 20% estão abaixo da faixa de peso recomendado.

A tendência é aumentar de peso conforme a idade vai aumentando. Manter o peso ideal é um dos principais motivos para avançar nos anos mantendo a saúde.

Câncer, pressão alta, diabetes e doenças que afetam o fígado e os rins, não apresentam sintomas durante o período inicial. Por isso é importante realizar os exames preventivos de rotina para que as doenças possam ser detectadas ainda no estágio inicial.

A média de moradores inscritos no Seguro de Saúde Pública que fazem os exames preventivos somam 37.7% na Cidade de Ueda e 45.5% se consideramos a Província de Nagano.

Utilizando os serviços públicos fornecidos para receber os exames anuais de rotina, estará fazendo algo importante para a manutenção da saúde.

Cada um cuida da sua saúde individualmente

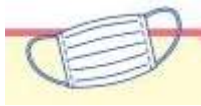
Cada família toma conta da saúde da família.

Tendo a responsabilidade de participar dos exames de rotina, apesar da correria dos afazeres diários, estará contribuindo para evitar que sua vida vire de cabeça para baixo de uma hora para outra, aos ser detectada uma grave doença de repente.

De início, alguém da família começa a marcar exames de rotina e participar de palestras de saúde. Começará assim a tomar cuidado com as escolhas que faz diariamente e que influenciam na saúde. Com o tempo, outras pessoas da família também irão sendo conscientizadas quanto à importância de ter atitudes proativas em relação a manutenção da saúde.

Alimentação Exercícios físicos Exames médicos Dormir bem Nutrição Vida regrada





Atendimento médico de Emergências Noturnas

上田市内科・小児科初期救急センター



●Convulsões ou emergência após as 23h → Chame uma ambulância pelo telefone **119**
Em caso de convulsões (keiren), por ser uma condição crítica, não hesite, chame imediatamente, em qualquer hora do dia ou da noite uma ambulância, ligando 119 (24 horas por dia).

O Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyukyu Center está aberto aos sábados, domingos e feriados.
Fechado nos dias 30 e 31 de dezembro de 2023.

Emergências noturnas leves que não possam esperar até a manhã seguinte.

Febre repentina, fortes vômitos ou diarreia , dor repentina na barriga, etc. em adultos e crianças

19h até 23h (22h30min) → Ueda Shi Naika Shōnika Shoki Kyūkyū Center

✿ **Telefonar antes** ✿

(上田市内科小児科 初期救急センター)

Paciente **até 15 anos** ⇒ **0268-21-2233** Pediatria (shōnika)

Paciente **16 anos ou mais** ⇒ **0268-21-2280** Clínica geral (naika)

Acidentes como quedas e fraturas não são tratados no Shoki Kyukyu Center ⇒ **Ligar para** 119

☆☆ **Não estará atendendo nos dias 30 e 31 dezembro de 2023** ☆☆

<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/kenko/4202.html>

Levar o cartão de seguro de saúde (hokensho) e dinheiro da consulta.

Crianças até 15 anos, levar também a caderneta Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, que dá direito a ter desconto no valor do pagamento .Vide imagem ao lado.

Se estiver tomando remédios, levar a caderneta da farmácia ou a embalagem do remédio, para informar qual o nome do remédio que usa.



Desça as escadas para ter acesso à porta de entrada



Ueda Shi Naika Shonika Shoki Kyūkyū Center

→ 〒386-0022 Ueda Shi Midorigaoka 1-27-21

Se sentir-se mal durante o dia, procure um médico logo que puder, não espere a noite chegar.
Tenha um médico que frequenta regularmente durante o dia, tanto para adultos quanto para crianças.

Estacionamento é pago: indo de carro, passar pela cancela (a máquina emitirá um cartão do estacionamento) e parar o carro dentro do estacionamento do Hospital Shinshū Ueda Iryo Center (antigo Nagano Byōin) . A entrada do Pronto Socorro **Shoki Kyukyu Center** fica antes de passar pela barra do estacionamento do hospital Shinshu Ueda Iryo Center . Olhando a barra de frente, antes de entrar no estacionamento coberto, ao fundo tem a maternidade, o Hospital fica à sua direita e o Kyukyu Center fica à sua esquerda.

Em japonês somente aconselhamento noturno por telefone de 19h até 8h da manhã → #8000
Tecla assim mesmo no seu celular #8000. Se for telefone de discar ou IP ligue para 0263-34-8000



Médicos de Plantão Domingo e feriados **DEZEMBRO** de 2023 9h às 18h

休日緊急医

Levar o cartão do seguro de saúde (hokenshō) e dinheiro para a consulta.

Crianças até 15 anos, levar o cartão Fukushi Iryōhi Jukyūsha shō, que dá direito a desconto.



Dia	Hospitais e clínicas	Endereço	Telefone	Especialidade
3 Dezembro	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Medicina interna
	Kosato Clinic (Naika · Hifuka)	Kosato 1926-17	0268-28-4111	Med. Int. e dermatologista
	Muroga Shinryōjo	Kamimuroga 13-5	0268-31-1070	Medicina interna
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Medicina interna
	Shioda Byōin	Nakano 29-2	0268-38-2221	Cirurgião
	Ootani Geka · Ganka	Tokida 3-2-8	0268-27-2220	Oftalmologista
	Iijima Jibi Inkō ka lin	Ote 1-1-78	0268-22-1270	Otorrinolaringologista
10 Dezembro	Yanagisawa Byōin	Chuo Nishi 1-2-10	0268-22-0109	Medicina interna
	Hashimoto lin	Maita 1	0268-38-2033	Medicina interna
	Murakami lin	Ote 1-2-6	0268-22-3740	Medicina interna
	Jōnan lin	Gosho 373	0268-22-3481	Medicina interna
	Watanabe Hifuka · Keisei Geka Clinic	Komaki 374-3	0268-29-1112	Dermatologista
	Yoshimatsu Seikei Geka Clinic	Ueda 1776-4	0268-25-2515	Ortopedista
	Satō Ganka Clinic	Kabatake 437	0268-38-2011	Oftalmologista
	Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 456-1	0268-26-3614	Ginecologia e Obstetria
17 Dezembro	Hori Kodomo Clinic	Nakanojō 800-5	0268-23-5566	Pediatra
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Medicina interna
	Ueda Seikei Geka Naika	Tokida 2-15-16	0268-75-7518	Atenderá só Medicina interna
	Takeyu Byōin	Takeyu Onsen 1308	0268-44-2111	Medicina interna
	Ueda Jinzō Clinic	Sumiyoshi 322	0268-27-2737	Nefrologista (rins)
	Aozora Clinic	Uedahara 1331	0268-75-1100	Cirurgião
	Iwasa Ganka Clinic	Tenjin 3-5-1 Ario Ueda 2º andar	0268-71-6405	Oftalmologista
	Kanai lin (jibika)	Kokubu Niōdō 1122-1	0268-22-9716	Otorrinolaringologista
24 Dezembro	Koizumi Clinic	Koizumi 775-7	0268-81-0088	Medicina interna
	Nisshindō lin	Chuo 3-14-20	0268-22-0558	Medicina interna
	I Naika Clinic	Kosato 166-1	0268-21-3737	Medicina interna
	Chikumasō Byōin (Psiquiatria)	Chuo Higashi 4-61	0268-22-6611	Psiquiatria
	Saitō Geka lin	Aokubo 1177	0268-35-0887	Cirurgião
	Mori Locomo Clinic	Shimonogō Otsu 346-7	0268-38-1313	Cirurgião
	Imai Ganka lin	Shimonogō Otsu 346-6	0268-38-1700	Oftalmologista
	Ikuta Jibi Inkō Ka lin	Ikuta 3752-1	0268-41-1187	Otorrinolaringologista
		Ueda Shiritsu Sanfujinka Byōin	Midorigaoka 1-27-32	0268-22-1573
30 Dezembro	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Medicina interna
	Miyashita lin	Chuo Nishi 1-15-12	0268-22-4328	Medicina interna
	Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	0268-71-6171	Pediatra
	Satō Ichō Ka Naika	Chuo 1-8-20	0268-22-2342	Gastroenterologista
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Medicina interna
	Ueda Byōin	Chuo 1-3-3	0268-22-3580	Cirurgião
	Kangawa Clinic	Aokubo 1144-1	0268-34-5151	Cirurgião
	Kawanishi Seikyō Shinryōjo	Nikota 357-1	0268-31-1411	Cirurgião
	Akiw a Hifuka	Akiw a 310-15	0268-28-5177	Dermatologista
	Ideura Kokyuki Naika · Jibiinkoka · Shokaki Naika lin	Kosato 1499-29	0268-71-6078	Otorrinolaringologista
31 Dezembro	Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	0268-26-8200	Medicina interna
	Ueda Seikyō Shinryōjo	Kami Shiojiri 393-1	0268-23-0199	Medicina interna
	Kawanishi lin	Hoya 710	0268-38-2811	Medicina interna
	Handa junkanki ka Naika lin	Nakanojō 416-3	0268-28-0888	Cardiologista
	Kobayashi Nō Shinkei Geka · Shinkei Naika Byōin	Tokida 3-15-41	0268-22-6885	Neurologia
	Kōda lin	Chūō 1-6-24	0268-22-0859	Cirurgião
	Iida Seikei Pain Clinic	Uedahara 717-12	0268-28-1211	Medicina da dor
	Shimoda Ganka	Tokida 1-10-78	0268-21-0606	Oftalmologista
	Sumiyoshi Jibi Inkō Ka lin	Sumiyoshi 626-11	0268-22-3387	Otorrinolaringologista
	Tsunoda Sanfujinka lin	Ueda 1210-3	0268-27-7760	Ginecologia e Obstetria

Como fazer a inscrição ou saída do Seguro de saúde municipal

国民健康保険（国保）の届出を忘れずに

Ao sair do emprego, para inscrever-se no kokumin kenko hoken peça para o seu empregador o documento "Shakai hoken Shikaku Soushitsu Shomeisho" (社会保険資格喪失証明書). Traga também um documento de identidade e algo que informe o my number do chefe de família e da pessoa que está se inscrevendo no kokumin kenko hoken.

Obs.: o documento do seguro desemprego é insuficiente para dar entrada no kokumin kenko hoken, pois apesar de constar a data do término do trabalho, não consta a data de perda do direito ao shakai hoken.

Exames para bebês em Dezembro de 2023 (4 meses a 3 anos de idade)

乳幼児健診

Exames para bebês da região (chiiki) de Ueda é no Kenkō Plaza Ueda

☎Tel.0268-23-8244

Um mês antes do exame, será enviada uma carta pelo correio informando o dia, o horário e o local do exame.

Atenção pois não serão enviados avisos para fazer o exame de 10 meses da Região de Ueda.

Bebês nascidos entre 16 de janeiro até 15 de fevereiro de 2023

⇒ Marque uma consulta para **DEZEMBRO de 2023** em uma das clínicas credenciadas de Ueda (lista abaixo).

Exceto quem mora em Maruko, Sanada e Takeshi, cujos exames são feitos nos Hoken Center.

Clínicas credenciadas para exame de 10 meses para moradores da região central de Ueda, incluindo Shioda, Kawanishi, Kawabe e Izumida. Não se aplica a moradores de Maruko, Sanada e Takeshi. Pai, mãe ou responsável, marcar um horário para o exame de 10 meses do bebê em uma das clínicas abaixo.

Clínicas	Endereço, telefone e dias de consulta		
Uedahara Ladies & Maternity Clinic	Uedahara 455-1	TEL 26-3511	Terça, quarta, sexta (9h e 16h). Sáb e dom (9h)
Ueda Byoin	Chuo 1-3-3	TEL 22-3580	Seg, quarta (14h30min até 15h30min)
Koda Clinic	Koaso 1833	TEL 38-3065	Seg, ter, qua,sex (a partir de 14h30min)
Sakura no Oka Kodomo Clinic	Kojima 699-1	TEL 71-6171	Ter, quinta, sexta (14h até 14h30min)
Sasaki Shonika lin	Tokiwa aji 5-1-19	TEL 27-7700	Segunda a Sexta (a partir de 14h30min)
Sugiyama Clinic	Chuo Kita 1-2-5	TEL 26-8200	Segunda-feira (15h às 16h)
Hori Kodomo Clinic	Nakanojo 800-5	TEL 23-5566	Ter, qua, qui,sexta (de manhã)
Miyasaka Naika Shonika lin	Tokida 2-5-3	TEL 22-0759	Terça, quinta, sexta (14h). Quarta-feira (13h)
Murakami lin	Ote 1-2-6	TEL 22-3740	Segunda a sexta (9h às 11h30min)
Yamada Naika lin	Shimonogo Otsu 351-1	TEL 26-8181	Seg, ter, qua,sex (a partir de 14h30min)
Yoshida Kodomo lin	Tokiiri 1-7-97	TEL 24-1222	Recepção: de manhã (até 11h), de tarde (até 17h) Não atende nem nas quintas e nem nas sexta-feiras

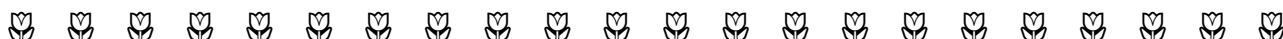
Exames para moradores de Maruko e de Takeshi são no Maruko Hoken Center ☎Tel. 0268-42-1117

Moradores dos bairros da região de Maruko e Takeshi				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	julho de 2023	7 de Dezembro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Maruko Hoken Center
10 meses	fevereiro de 2023	22 de Dezembro de 2023		
1 ano e 6 meses	maio de 2022	5 de Dezembro de 2023		
3 anos	novembro de 2020	1 de Dezembro de 2023		
7 meses	maio de 2023	21 de Dezembro de 2023		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	Logo que a carta chegar, marque a consulta em uma clínica dentária autorizada que está na lista da carta da prefeitura.		

O local dos exames para quem mora em Sanada é no Sanada Hoken Center ☎Tel. 0268-72-9007

Moradores dos bairros da região de Sanada				
Idade do bebê	Quando o bebê nasceu	Dia do exame	Horário	Local
4 meses	julho / agosto de 2023	14 de Dezembro de 2023	Será enviada pelo correio uma carta informando o dia e a hora do exame.	Sanada Hoken Center
10 meses	fevereiro / março de 2023	12 de Dezembro de 2023		
1 ano e 6 meses	abril/ maio de 2022	12 de Dezembro de 2023		
3 anos	setembro / outubro / novembro de 2020	19 de Dezembro de 2023		
7 meses	maio de 2023	21 de Dezembro de 2023		
2 anos	Exame será em uma clínica dentária. Um mês antes chegará um aviso.	Logo que a carta chegar, marque a consulta em uma clínica dentária autorizada que está na lista da carta da prefeitura.		

❁ Há questionários médicos em língua portuguesa para todos os exames, desde 4 meses até 3 anos. Poderá pedir uma cópia para a assistente social ("hokenshi") do Kenko Plaza Ueda.



Problemas ao chamar o reboque pela internet

インターネットで依頼したロードサービスのトラブルが急増しています！

Em caso de acidentes ou defeitos no carro ou na moto, é comum pedir a ajuda de um serviço que reboque o carro para que seja feito o conserto.

Mas ao verificar pela internet empresas que oferecem este serviço, há casos em que depois é cobrado um valor exorbitante, portanto tenha cuidado pois principalmente nos meses de inverno há problemas com bateria, de atolamento na neve, o carro não sobe a rua inclinada com neve, etc.



Exemplos de problemas

- ◆ Foi cobrada uma taxa que não tinha sido falada anteriormente, tal como taxa de emergência e taxa de feriado e final de semana.
- ◆ Não foi conversado muito detalhadamente sobre o preço a ser cobrado pelo serviço, o carro foi transportado e depois foi feita uma cobrança muito cara pelo serviço.
- ◆ Foi cobrada de repente, sem motivo, uma taxa de cancelamento do pedido de serviço.
- ◆ Assinou o contrato porque foi explicado que poderia ser feito o pagamento através da seguradora do carro, mas depois ficou sabendo que a seguradora recusou pagar pelo serviço.

Conselhos ao consumidor

- Ao ter problemas com o carro, entre em contato primeiro com a sua companhia seguradora do carro ou com a loja em que comprou o carro.
- Não se deixar levar apenas pela informação de preços divulgadas na página da internet ou pela conversa ao telefone, confirmar antes de pedir o serviço de ajuda, o tipo de serviço que será fornecido e em que tipo de condições, além de confirmar se há taxa de cancelamento do pedido.
- Se não concordar com o preço cobrado ou com o serviço que foi servido, pedir explicações.

Mais informações: Ueda Shi Seikatsu Shohi Center tel. 0268-75-2535 ou 188

Vacinação contra o COVID-19 (novo coronavírus)

Telefones para agendar a vacina ou para pedir o cupom de vacinação. 0570-079-567 0268-75-7181

Cupom de vacinação chama-se SESSHUKEN em japonês ⇒ 接種券

Se perdeu o cupom de vacinação e quer a reemissão, em japonês ⇒ 接種券の再発行

"Questionário de exame médico preliminar para a vacina contra coronavírus" em vários idiomas. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_tagengo.html

Novembro é o mês de conscientização da SIDS, sigla em inglês Síndrome da Morte Súbita do Latente (SMSL)

Não há ainda um modo de prevenir a SIDS, mas há dados que a ocorrência é menor quando:

- 1) Até 1 ano, colocar o bebê para dormir com a barriga para cima, como na ilustração.
- 2) Na medida do possível amamentar o bebê.
- 3) Não fumar durante a gestação.

Mais informações na homepage do Ministério da Saúde do Japão.



Mais informações: Prefeitura de Ueda, Seção de Saúde (Kenko Suishin Ka), 0268-23-8244

Kenko Plaza Ueda (indicado pela seta no local marcado com estrela)

〒386-0012 Ueda-Shi Chuo 6-5-39. Foto à esquerda



Hito Genki Machi
Kenko Plaza



Godo Chousha em Ueda

Semana dos portadores de deficiência - 3 a 9 de Dezembro

Heart Plus Mark (Doenças do coração e respiratórias)



Este pictograma indica que a pessoa tem um problema no coração, alguma condição anormal respiratória ou nos órgãos internos.

Mimi Mark (Deficiência auditiva)



Este pictograma indica que a pessoa não ouve satisfatoriamente ou é surda. É um símbolo para que prestemos atenção e assistência necessária para quem necessita se comunicar por outro método que não a comunicação através dos sons.

Hojo Inu Mark (Cão-guia)



Este pictograma indica um cachorro que é utilizado por pessoas com deficiência visual, um cachorro que tem a função de ajudar outras pessoas ou cachorros que ajudam a deficientes auditivos.

No Japão, as instituições públicas, meios de transporte, supermercados e restaurantes, além de outras instituições privadas tem a obrigação de aceitar a entrada de cães-guias com o seu dono.

Ostomeito Mark (Ostomia)



Este pictograma indica que há instalações adaptadas para que as pessoas que passaram por uma cirurgia para que fosse feito um caminho alternativo que permite a ida ao banheiro (colostomia, urostomia). Para quem ainda não sabe sobre este procedimento cirúrgico, aumente seus conhecimentos. Na Prefeitura de Ueda, no 1º andar há um banheiro adaptado para quem usa a bolsa coletora.